



Universidad Veracruzana
 Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
 Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa
 Área de Formación de Elección Libre**

1. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
DIRECCION DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	<ul style="list-style-type: none"> Xalapa;

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 80049	ACTIVIDAD FÍSICA Y ESCALAS DE MEDICIÓN.

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)
Salud y bienestar

10. Valores (Una hora teórica equivale a dos créditos, una hora práctica, un crédito).

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
Curso-taller	Mixto	Múltiples	Multidisciplinaria:
			Ordinario

--	--	--	--	--

15.EE prerrequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
Libre	5

17. Justificación

La actividad física (AF) combate el sedentarismo debido a que es un serio problema de la salud pública. Relacionado con la falta de movilidad, el aumento de peso, la cantidad de tiempo a observar el televisor, demasiadas horas utilizadas en el teléfono, computadora o jugando videojuegos. Algunas de las consecuencias pueden ser enfermedades crónico-degenerativas, obesidad presión alta, y/o diabetes,

Recientemente se ha evidenciado por medio de técnicas de resonancia magnética y electroencefalogramas que la falta de AF disminuye la función cognitiva. Por ello, la AF promueve el ejercicio aeróbico o anaeróbico de forma libre o dirigido por un profesional de esta área. De esta forma las actividades físicas extraescolares, escolares, deportivas o actividades de tiempo libre que realicen las personas pueden obtener beneficios sobre la salud física y mental.

Por lo tanto, el enfoque de AF y escalas de medición servirá de marco de estudio para que los estudiantes de diversas carreras de la Universidad Veracruzana que deseen cursar esta materia de elección libre para que inicien en el aprendizaje de los beneficios que otorga la AF al utilizar una escala de medición.

La escala de la AF ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en la actualidad diversos investigadores han incluido otras escalas de medición de AF, para ello se han utilizado el análisis de la frecuencia cardiaca, percepción del esfuerzo y el consumo máximo de Oxígeno indirecto de cada sujeto al realizar la AF.

18.Unidad de competencia (UC)

El estudiante identificara el ámbito de estudio de la AF y las escalas de medición como una herramienta para su aprendizaje. Desde un enfoque centrado en la salud física y mental de ser humano, en un ambiente de colaboración autocritica, respeto y creatividad, con el objetivo de describir la AF por medio de datos o indicadores que permitan una mejor calidad de vida.

Los saberes que se abordaran son: Beneficios de la AF cuando se realiza algún movimiento corporal voluntario que exige un gasto cardiaco mayor al de reposo (Saber heurístico), se abordaran las escalas de medición (teórico), todo en un ambiente de respeto, creatividad y colaboración en un enfoque humanista centrado en la persona (axiológico).

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades de AF. • Definición y beneficios de la AF. • Inactividad física y enfermedades • Generalidades de la Organización mundial de la salud (OMS) y el asesoramiento sobre pautas de actividad física (Physical Activity Guidelines Advisory). • Diferencias en los niveles de práctica de AF. Relación de AF, la etapa universitaria y posibles predictores de la etapa post- universitaria. • Intensidad en la práctica de la AF (ligera, muy ligera, moderada o vigorosa). • Motivos de la práctica de la AF. • Instrumentos de medición de la AF. • Cuestionario internacional de actividad física - Forma corta (International Physical Activity Questionnaire- Short Form (IPAQ-SF; Booth, 2000). • Índice de esfuerzo percibido (IEP) Variables 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de información de diferentes fuentes, (Ingles o español). • Manejo de paquetería básica office (Word, PowerPoint, Excel, Internet, correo electrónico). • Análisis y comprensión de artículos de investigación (en inglés, español o portugués) Desarrollo de AF (basada en la carrera aeróbica, intervalo, ejercicios isométricos, pliometría) • Manejo de EMINUS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso en las tareas que le sean asignadas. • Solidaridad en el grupo. • Tolerancia con sus compañeros. • Respeto hacia el maestro y sus compañeros. • Interés por investigar. • Disposición para la AF individual o grupal. • Gusto por la AF. • Colaboración con sus compañeros.

<p>de la AF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores Psicológicos, Cognitivos, emocionales demográficas, biológicas • Atributos comportamientos y emociones. • Factores socioculturales, • Factores ambientales. • Características de la AF • Índice de esfuerzo percibido. • Frecuencia cardiaca durante la AF. • Disfrute de la AF. • Escalas de medición. • Variables Cualitativas. • Escala nominal. • Escala ordinal. • Variables cuantitativas. • Escala de intervalo. • Escala de razón. 		
---	--	--

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	() Actividad presencial	() Actividad virtual/ () En línea
De aprendizaje	Lectura de artículos indexados. Trabajo en equipo o individual. Selección de las escalas de medición.	Búsqueda de fuentes de información. Consulta de fuentes de información. Estudio de las variables de la AF. Estudio de las escalas de medición.
De enseñanza	Encuadre. Evaluación diagnóstica de la AF (Test aeróbico; Frecuencia cardíaca; índice de esfuerzo percibido). Análisis de artículos indexados. Descripción de la clasificación de la AF. Características de la AF según su esfuerzo. Clasificación de escalas de medición.	Demostración de motivos y metas. Exposición con apoyo tecnológico variado. Demostraciones virtuales. Asignación de trabajos individual o por equipo.

21. Apoyos educativos.

- Videos, laminas, artículos en inglés o español, revistas indexadas, páginas de internet. Computadora, teléfono con conexión a internet, espacio físico para la práctica de la EE.

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Utilidad de la evaluación de la AF inicial y final.	Escala del rendimiento (índice de esfuerzo percibido, frecuencia cardíaca, actividad física, peso corporal, consumo de oxígeno indirecto).	Técnica: Análisis de desempeño de la actividad física. Instrumento: Test aeróbico (Cooper test, 6 minutos, 1000m, ó Test de ida -vuelta).	16.66%
Reporte de actividad física	Claridad y originalidad de la descripción del contenido de las Escalas de Actividad física. (Vigorosa, moderado, ligero).	Técnica: Análisis de desempeño de actividad física. Instrumento: Escala de Actividad física.	16.66%
Calidad y puntualidad en la entrega en resúmenes, mapa conceptual o mapa mental de artículos de actividad física descritos en clase o en la plataforma eMInus.	Breve descripción de la estructura del artículo: objetivo, método, muestra, escala de medición, resultados, discusión Ortografía, redacción, bibliografía.	Técnica: Producto de análisis de artículo. Instrumento: Rubrica.	16.66%
Factibilidad de la auto-aplicación de la encuesta de actividad física. IPAQ	Informe de la autoaplicación de la encuesta de actividad física.	Técnica: auto-encuesta de actividad física. Instrumento: encuesta.	16.66%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Ejecución de la actividad física.	Detectar la escala en la que realizó la actividad física (vigoroso, moderado, ligero y los indicadores (frecuencia cardiaca, índice de esfuerzo percibido) que se ven involucrados.	Técnica: observación sistemática actividad física. Frecuencia cardiaca basal. Intensidad de la actividad física reserva cardiaca. Instrumento: Escalas de actividad física. Escala de Borg. Formula de frecuencia cardiaca basal. Formula de intensidad de ejercicio físico. Formula de reserva cardiaca.	16.66%
Foro de la actual situación de la actividad física en universitarios de acuerdo a la experiencia propia y a los artículos vistos en clase.	Practicidad de la actividad física en jóvenes universitarios.	Técnica: análisis de desempeño al referirse con viabilidad en el discurso de la practicidad de la actividad física. Instrumento: Rubrica.	16.70%
S		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la E

Declaración recomendada: “Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008”.

24. Perfil académico del docente

Indicaciones:

Licenciado en educación física, deporte y recreación preferentemente con Maestría en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física o Doctorado en ciencias de la actividad física y deporte. O área afín. Dos años de experiencia en la materia de actividad física y escalas de medición en IES pública o privada como docente a nivel superior.

25. Fuentes de información

Indicaciones:

- Aucancela-Buri, F. N., Heredia-León, D. A., Ávila-Mediavilla, C. M., & Bravo-Navarro, W. H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del conocimiento*, 5(11), 163-176.
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E., & Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(1).
- Coates, A. M., Joyner, M. J., Little, J. P., Jones, A. M., & Gibala, M. J. (2023). A perspective on high-intensity interval training for performance and health. *Sports Medicine*, 53(Suppl 1), 85-96
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dergaa, I., Saad, H. B., El Omri, A., Glenn, J., Clark, C., Washif, J., ... & Chamari, K. (2023). Using artificial intelligence for exercise prescription in personalised health promotion: A critical evaluation of OpenAI's GPT-4 model. *Biology of Sport*. 41(2). 221-241.
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Rentería, L. M. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8-17.
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611.
- García, K. Y. L., Vichique, H. H. C., Ramírez, J. E. H., Figueroa, J. A. G., & Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 90-103.
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Sánchez Díaz, A., Alfonso Asencio, M., Courel Ibáñez, J., & Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*.
- Palma-Leal, X., Costa-Rodríguez, C., Barranco-Ruiz, Y., Hernández-Iaña, S., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 19(2).

- Ortiz-Pulido, R. O., & Ortega, M. L. R. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (38), 868-878.
- Ortiz-Pulido, R. O. (2018). Consumo máximo de oxígeno en mexicanos universitarios: correlación entre cinco test predictivos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 18(71), 521-535.
- .

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
25//02/2022	19/09/2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

DR. Ricardo Ortíz Pulido